

WYDARZENIA DN

Miesięcznik



WYDARZENIA WIADOMOŚCI I OGŁOSZENIA

Co nowego u nas? - s. 2

Rozpoczęcie I turnusu

w mieszkaniu treningowym - s. 26

Zapowiedzi i zaproszenia - s. 29

CO NOWEGO U NAS?

Co było najważniejszym wydarzeniem minionego miesiąca? Rocznica rozpoczęcia grup dla osób z niepełnosprawnością, pierwsze zajęcia z Treningu ruchowo - integracyjnego, wyjazd do Egzotarium, a może rozpoczęcie turnusu w mieszkaniu treningowym?

Oceńcie sami!

Zapraszamy do zapoznania się z naszymi wydarzeniami!

CO NOWEGO U NAS?

LIFE SKILLS: RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

- zajęcia grupy dla osób z niepełnosprawnością.

Jakie sytuacje wywołują w nas stres? Jak radzić sobie w stresujących sytuacjach? Jakie są skutki przewlekłego stresu? Na te i wiele innych pytań starali się odpowiedzieć uczestnicy grupy dla osób z niepełnosprawnością. Były kalambury rysunkowe w których przedstawialiśmy sytuacje stresogenne, ćwiczenia w grupach dotyczące objawów i konsekwencji długotrwałego stresu. Zastanawialiśmy się jak stres wpływa na nasze zdrowie fizyczne, psychiczne oraz jak zmienia się nasze zachowanie w stresujących sytuacjach.

W czasie zajęć uczestnicy chętnie dzielili się własnymi sposobami radzenia sobie ze stresem. Udało nam się również przeprowadzić krótkie ćwiczenie oddechowe. To były bardzo intensywne zajęcia, nie zabrakło jednak żartów i miłej atmosfery.

sądząc po uśmiechach naszych uczestników - to nie były zbyt stresujące zajęcia.



TRENING RUCHOWO - INTEGRACYJNY - dla seniorów i osób z niepełnosprawnością.

To nasza absolutna nowość i zajęcia na które czekaliśmy z niecierpliwością! Nasz asystent osób niepełnosprawnych - Beata Małecka - Smyk, została prowadzącą nowych zajęć grupowych! Trening ruchowo - integracyjny ma na celu zarówno wzrost aktywności fizycznej wśród naszych uczestników, jak i zacieśnienie więzi grupowych. Treningi będą odbywać się w wymiarze jednego spotkania w miesiącu - w każdy pierwszy wtorek miesiąca w godz. od 14:00 do 15:00. Zapraszamy wszystkich tych, którzy chcą się trochę poruszać przy dźwiękach muzyki. Pierwszy trening wyszedł nam znakomicie! Wyszliśmy zmęczeni ale naładowani pozytywną energią.

W tym miejscu chcielibyśmy złożyć gratulacje Beacie - która świetnie poradziła sobie z tym nowym wyzwaniem.



Beata w roli prowadzącej





STOP OSZUSTWOM! JAK NIE DAĆ SIĘ OSZUKAĆ? O BEZPIECZEŃSTWIE W SIECI I NIE TYLKO...

- spotkanie z panią Bożeną Kultys - Juralewicz.

W lutym w Dziale Reintegracji Osób Niepełnosprawnych mieliśmy okazję gościć panią Bożeną Kultys - Juralewicz, która poprowadziła prelekcję dotyczącą oszustw w przestrzeni internetowej, najczęstszych metod wyłudzenia danych osobowych oraz metodyki oszustw "na policjanta" czy "na wnuczka".

Serdecznie dziękujemy za przybycie a pani prelegent za przekazanie praktycznej wiedzy, jak ustrzec się przed oszustwem.





TŁUSTY CZWARTEK

Jak tłusty czwartek, to nie mogło obyć się bez pączków! W Dziale Reintegracji tłusty czwartek obchodziła: Grupa osób z niepełnosprawnością. Co tu dużo mówić, było pysznie! Pączki, faworki, a do tego doborowe towarzystwo! Takie okazje chętnie obchodzilibyśmy częściej!

P.S Jedzenie tych smakołyków poszło nam tak dobrze, że nie zdążyliśmy uwiecznić tego na zdjęciach...

ROKparty - przygotowania

W lutym zorganizowaliśmy bardzo ważną rocznicę naszego działu. Dokładnie rok temu rozpoczęliśmy prowadzenie grup dla osób z niepełnosprawnością. Od tej pory wiele się u nas wydarzyło! Jak zawsze przy tego typu okazji nasi uczestnicy rzucili się w wir przygotowań! Rezultaty ich pracy można podziwiać w galerii poniżej.





Przygotowania w Klubie Seniora



ROKparty

Co to była za impreza! Ale po kolei..

Dlaczego ROKparty?

Nazwę wymyśliła Beata - nasz niezastąpiony asystent osoby niepełnosprawnej. Chcieliśmy w niej zawrzeć trzy ważne informacje:

1. Party - impreza w związku z zakończeniem karnawału.
2. ROKparty - bo pierwsza rocznica prowadzenia przez nasz Dział grup skierowanych do osób z niepełnosprawnością
3. ... oraz szóstą rocznicą naszego działu mieszczącego się przy ul. Okrężnej 19 - wcześniej Centrum Usług Społecznych.



Mieliśmy co świętować! Dziękujemy wszystkim uczestnikom, gdyż jak zawsze mogliśmy na was liczyć! Frekwencja dopisała! W czasie spotkania Dominika - Lider Klubu Seniora przeprowadziła quiz dotyczący wiedzy o naszym dziale: „Ile pączków zjedliśmy w tłusty czwartek?” lub „Jakie nietypowe święto obchodziliśmy w naszym dziale?”. Na te i wiele innych pytań musieli odpowiedzieć uczestnicy zabawy. W czasie teleturnieju atmosfera pęczniała od rywalizacji. Niemniej jednak w zakamarkach sali, dało się słyszeć szepty z drobnymi podpowiedziami... Co tu dużo mówić, nasi uczestnicy świetnie poradzili sobie z wszystkimi przygotowanymi zagadkami!

Na tym nie koniec! Naszą nową tradycją, jedna z sal została zamieniona na salę taneczną! Tym razem sala została wyposażona w prawdziwe światła dyskotekowe. Bawiliśmy się znakomicie i oczywiście z niecierpliwością czekamy na kolejną okazję do świętowania!







ZIMOWY NORDIC WALKING

Trzeba przyznać, iż luty w tym roku zaskoczył nas niezwykle wiosenną aurą. Grupa dla osób z niepełnosprawnością miała zaplanowany spacer z kijkami pn. „Zimowy nordic walking”. Okazało się, że nie taki luty zimowy, jak go malują... 15 luty - czyli dzień naszej wyprawy okazała się niezwykle ciepłym i słonecznym dniem.

Jak łatwo się domyśleć, nasi uczestnicy zareagowali entuzjastycznie na plan spaceru w pierwszym wiosennym słońcu. Ochotnicy poruszali się techniką nordic walking inni spacerowali.



W czasie spaceru zwiedzaliśmy tajniki Lasku Bytkowskiego, podziwialiśmy pierwsze oznaki wiosny oraz fotografowaliśmy wiewiórki. Na zakończenie spaceru udaliśmy się na siłownię zewnętrzną w okolicy ul. Okrężnej. Każdy z naszych uczestników znalazł jakąś aktywność dla siebie!

O tym jak miło spędziliśmy czas, świadczą nasze uśmiechy na zdjęciach.



TRENING CZYNNOŚCI CODZIENNYCH

- w wykonaniu uczestników Klubu Seniora

W zeszłym miesiącu uczestnicy Grupy dla osób z niepełnosprawnością, ciężko pracowali podczas treningu wykonywania czynności codziennych.



Pomysł ten spodobał się wszystkim tak bardzo, że Klub Seniora postanowili dołączyć do tej inicjatywy i w lutym to właśnie seniorzy rozwijali swoje umiejętności w ramach treningu.

Efekty ich pracy przedstawiamy w galerii poniżej.



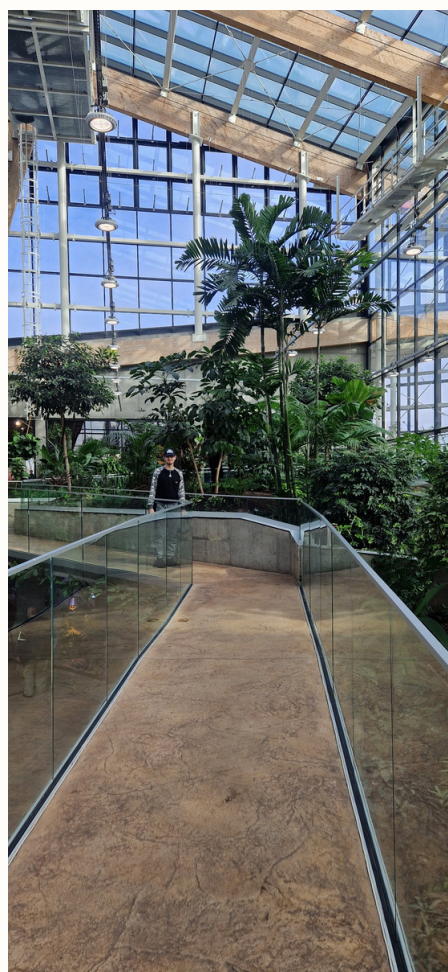
CENTRUM EDUKACJI EKOLOGICZNEJ

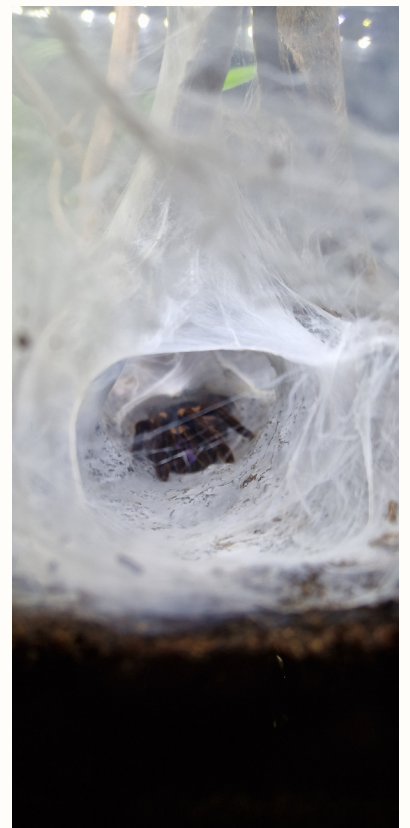
- Egzotarium Sosnowiec

Niesamowite miejsce i niesamowita wyprawa! W lutym Dział Reintegracji Osób Niepełnosprawnych zorganizował wycieczkę do Egzotarium w Sosnowcu. Na naszych uczestnikach szczególne wrażenie zrobił zbiór egzotycznych roślin.

Wydarzeniem szczególnym w tym dniu - byli również zaproszeni goście! W niezwyklej podróży między różnymi gatunkami zwierząt i roślin towarzyszył nam Dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej Pan Mateusz Kacy oraz Zastępca Dyrektora Pani Katarzyna Czernecka.

Dziękujemy za Państwa obecność i wspólnie spędzony czas!







SPOTKANIE PODRÓŻNIKÓW

- SCK Bytków

To już nasza mała tradycja, że jak co miesiąc spotykamy się w Siemianowickim Centrum Kultury „Bytków” na cyklicznym wydarzeniu pn. „Spotkanie podróżników”. Tym razem, zaproszonym gościem była Pani Iśka Marchwica z prezentacją „Jednak nie zamierzli. Prelekcja o wyprawie rowerowej zimą, przez Góry Altaj i stepy Mongolii”. To było niezwykle interesujące doświadczenie i jak zawsze miło spędzony czas.

P.S Naszej prelegentce oczywiście uprzejmie dziękujemy, za możliwość wykonania wspólnej fotografii.



DRZEWO MOICH MOCNYCH STRON

- zajęcia realizowane w Klubie Seniora

Podczas zajęć realizowanych w Klubie Seniora, uczestnicy wykonali pracę plastyczną pt.: „Drzewo moich mocnych stron”. Seniorzy mieli za zadanie na wyciętych przez siebie liściach wypisać swoje dobre cechy, a następnie przykleić je na stworzonym wspólnie drzewie.

Zadanie wydaje się łatwe, jednak czasami ciężko mówić nam dobre rzeczy o samym sobie, dlatego wykonana praca była początkiem rozmowy o tym, że często jesteśmy zbyt krytyczni wobec siebie i zapominamy o tym co dobre w innych i w nas samych. Efekty pracy uczestników widoczne są na zdjęciach poniżej.



KINO W SCK „PARK TRADYCJI”

Seans w Parku Tradycji jak zawsze w pełni spełnił nasze oczekiwania. Film który bawi i wzrusza, a także wzbudza refleksje dotyczącą ważnych dla nas wartości. Już nie możemy doczekać się kolejnego seansu! Do zobaczenia!



RUMMIKUB

- spotkanie z panem Witoldem Śladkowskim

Trudne rozgrywki i zawzięta rywalizacja... W minionym miesiącu mieliśmy niezmierną przyjemność gościć w Dziale Reintegracji Osób Niepełnosprawnych, Pana Witolda Śladkowskiego, który jest certyfikowanym trenerem Rummikub.



W czasie zajęć uczestnicy zapoznali się z tajnikami gry w Rummikuba. Naszym uczestnikom to wyzwanie wyszło znakomicie, pomimo, iż część z nich grała w tą grę po raz pierwszy. Serdecznie dziękujemy Panu Witoldowi za jego cierpliwość i poświęcony czas.





CZY SĄ SPOSOBY NA POPRAWĘ ŻYCIA SEKSUALNEGO?

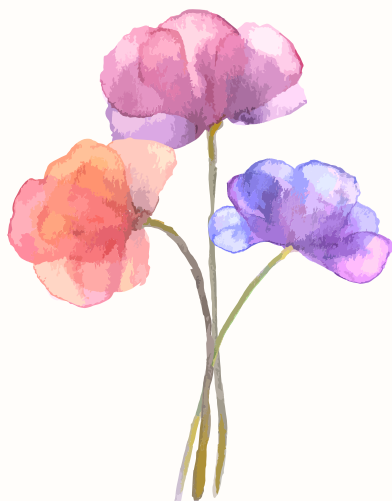
- wykład realizowany w ramach obchodów Europejskiego Miasta Nauki
Katowice 2024



W ostatnim dniu lutego Grupa I wzięła udział w niecodziennym wydarzeniu: wykładzie dotyczącym życia seksualnego. Wykład został poprowadzony przez dr Dagnę Kocur. Tematyka wykładu oscylowała wokół zagadnień dotyczących naszej seksualności oraz treningu uważności w życiu codziennym.

Poza wykładem teoretycznym, mieliśmy okazję wziąć udział również w ćwiczeniach: „Jakie są nasze reakcje, gdy myślimy o krojeniu i degustacji cytryny?” oraz „Jak w sposób uważny zjeść rodzynkę?”. Z pewnością naszym największym zaskoczeniem było to, że rodzynkę można również usłyszeć! - A to jak to zrobić, wiedzą wyłącznie Ci, którzy odważnie zdecydowali się wziąć udział w wykładzie!

Serdecznie dziękujemy pani Dagmarze za ciekawy wykład oraz wykonanie wspólnej pamiątkowej fotografii.



NASI SOLENIZANCI

W tym miesiącu urodziny obchodziła...
Pani Krystyna!!!



PANI KRYSZYNO !

W imieniu wszystkich uczestników
oraz zespołu Działu Reintegracji
Osób Niepełnosprawnych,
składamy najserdeczniejsze życzenia!

Życzymy spełnienia marzeń,
uśmiechu na co dzień
oraz realizacji wszelkich
Pani szalonych planów!



ROZPOCZĘCIE I TURNUSU W MIESZKANIU TRENINGOWYM

Z przyjemnością informujemy, iż właśnie rozpoczęliśmy pierwszy turnus w mieszkaniu treningowym w 2024 roku!!! Zaczynamy turnusem dla panów. Możemy wam zdradzić, iż jak na razie Panowie radzą sobie znakomicie z wszystkimi stawianymi przed nimi wyzwaniami!

Zresztą zobaczcie sami!

Codzienne porządki:



Wyjście na zakupy

Przygotowanie posiłków:



Aktywne spędzanie czasu wolnego:





Zapowiedzi i zaproszenia

**W marcu nie zwalniamy tempa!
Dla naszych uczestników przygotowaliśmy:**

Trening ruchowo- integracyjny

Wyjazd do Muzeum Powstań Śląskich w Świętochłowicach

Strefę wellness - czyli zajęcia z okazji Dnia Kobiet

Kino Seniora w SCK „Park Tradycji” - UWAGA! OSTATNIE

SPOTKANIE!

Spotkanie podróżników w SCK „Bytków”

Spotkanie Wielkanocne

Wizyta u stomatologa w ramach zajęć: „Profilaktyka higieny jamy ustnej”.

**Szczegółowy harmonogram wydarzeń dla poszczególnych grup,
dostępny jest na naszym profilu na Facebooku.**

